5.072 Polievka pšeničná so zeleninou a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
pšenica pomletá	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
pšenica naklíčená	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
majoránka	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
mrkva	0,50	0,40	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
zemiaky	2,00	1,40	2,40	1,68	4,00	2,80	5,00	3,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Do vody dáme variť umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky, umytú, očistenú, postrúhanú mrkvu, osolíme. Na oleji opražíme očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu a pridáme k polievke spolu s hráškom. Počas varu prisypeme pomletú pšenicu, naklíčenú pšenicu, rascu, dochutíme majoránom a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	217	52	1,41	1,8	0,9	6,9	1,4	21,3	0,5	0,098	0,1	0,0	4,3	0,0
B	258	62	1,56	2,3	1,2	7,9	1,7	25,9	0,6	0,183	0,1	0,0	5,0	0,0
C	373	90	2,12	3,4	1,8	11,4	2,3	31,3	0,9	0,21	0,1	0,0	7,0	0,0

										9				
D	475	114	2,63	4,5	2,5	14,2	2,9	37,9	1,1	0,275	0,1	0,1	9,1	0,0